

Утверждаю  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 124»  
Е. Г. Савина  
Приказ № 175 - ОД от 02.09.2019г.



Принят на заседании  
педагогического Совета  
№ 1 от 30.08.2019г.

**ПРОГРАММА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**  
**«ЗДОРОВЬЕ»**  
**2019-2024 г.г.**

## Паспорт программы

Наименование программы	ЗДОРОВЬЕ на 2019-2024 г.г.
Разработчики программы	Творческая группа МДОУ «Детский сада №124»
Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду
Исполнители основных мероприятий программы	Педагогический коллектив ДОО
Соисполнители	Воспитанники ДОО и их родители
Направленность программы	Практико-ориентированная
Срок реализации	5 лет
Ожидаемые конечные результаты программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</li><li>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</li><li>3. Стимулирование внимания детей к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</li><li>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребёнку.</li></ol>
Система контроля исполнения программы	Контроль в рамках программы осуществляет администрация детского сада. Вопросы исполнения заслушиваются на заседаниях методических объединений, педагогических советах, родительских собраниях.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в МДОУ «Детский сад №124»

. Из 223 воспитанников:

1 группа здоровья – 11

2 группа здоровья – 196

3 группа здоровья - 16

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, оснащенный на 98% медицинским оборудованием

- опытные медицинские специалисты: врач-педиатр, старшая медицинская сестра,

- физкультурный зал, оборудован на 99% необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий

- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов

- в ДОО работают узкие специалисты узкой направленности: учитель-логопед, инструктор по физической культуре.

## **Цель и задачи программы:**

### **Цель:**

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям спорта.

3. Развитие основных физических качеств и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### **Основные принципы реализации программы:**

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. Принцип природосообразности определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

### **Основные участники реализации программы:**

- Воспитанники ДОО
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОО.

### **Основные направления оздоровительной программы:**

1. Образование детей, персонала, родителей.
2. Комплексная диагностика.
3. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа
5. Комплекс психогигиенических мероприятий
6. Консультативно-информационная работа

### **План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОО**

Мероприятия	Срок	Ответственный
Строгий контроль за выполнением санитарно – противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующая Старшая м/с
Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующая Старшая м/с
Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ДОО по подготовке и ведению детей в период адаптации в ДОО. Проведение мероприятий по ослаблению адаптационного синдрома.	При поступлении ребенка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Врач Старшая м/с
Контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующая Врач Старшая м/с
Проведение сезонных профилактик гриппа и ОРЗ	С сентября по март	Врач Старшая м/с
Составление индивидуальных планов по оздоровительным группам с оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Врач Старшая м/с
Осуществление преемственности между детской поликлиникой и ДОО	Постоянно	Врач Старшая м/с
Составление индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья для каждой группы	1 раз в 3 месяца	Врач Старшая м/с
Работа по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей	Постоянно	Заведующая Старшая м/с Врач

### **Предложения по контролю за физическим развитием и оздоровлением детей**

Анализ работы по физическому развитию показал, что в целом в группах созданы условия для физразвития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцебросы, дуги, массажеры и другое).

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время образовательной деятельности

по физической культуре, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика, бодрящая), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

Анализ планирования работы по организации двигательного режима детей показал, что воспитатели планируют в течение дня различные виды оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, динамические, оздоровительные паузы, оздоровительную гимнастику после сна.

Воспитатели стремятся привлекать родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители участвуют в физкультурных досугах, праздниках, изготавливают пособия, оборудование для спортивных уголков на группах, на участках. Во всех группах имеется информация для родителей о методах и способах закаливания, о питании детей, о профилактике различных заболеваний, рекомендации по организации здорового образа жизни детей, привлечению родителей к обмену опытом по семейному физическому развитию.

### **Система и содержание оздоровительной работы**

<b>Специалисты</b>	<b>Задачи работы</b>	<b>Направления деятельности</b>
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик (пальчиковой, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания 4. Работа с родителями
Ст. медсестра	1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания 3. Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья	1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении 2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3. Распределение воспитанников на медицинские группы 4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий

## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

<p><b>Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Совместные игры в помещении и движения в режиме дня</li> <li>• <i>Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры на музыкальном занятии</i></li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Двигательная разминка во время перерыва между занятиями</li> <li>• Физкультурные минутки</li> <li>• Спортивные игры, эстафеты на прогулке</li> <li>• Подвижные игры, физ. упражнения и задания на прогулке</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность на прогулке</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой активности, разминки в группе</li> <li>• «Школа мяча»</li> <li>• «Школа санок»</li> <li>• Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами</li> <li>• Совместные игры в помещении, индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• Оздоровительный бег</li> <li>• Подвижные игры на вечерней прогулке</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке</li> <li>• Физкультурный досуг</li> <li>• Музыкальный досуг</li> <li>• Спортивные праздники, дни здоровья</li> </ul>
<p><b>Оздоровительные мероприятия</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику)</li> <li>2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегчённой одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).</li> <li>3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период на свежем воздухе).</li> <li>4. Строгое соблюдение режима дня.</li> <li>5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.</li> <li>6. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.</li> <li>7. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребёнка.</li> <li>8. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.</li> <li>9. Строго соблюдать время отведённое для сна</li> <li>10. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук.</li> <li>12. В летний период: - хождение босиком по траве</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры детей с водой</li> <li>- воздушные ванны</li> <li>- солнечные ванны</li> <li>- обливание ног</li> </ul> <p>13. Использование нестандартного оборудования.</p> <p>14. Проведение контрольных обследований детей.</p>
<b>Система эффективности закаливающих процедур</b>	<p>Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.</p> <p style="text-align: center;"><i>Основные факторы закаливания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</li> <li>2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.</li> <li>3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.</li> <li>4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.</li> <li>5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание</li> <li>• Соблюдение температурного режима в течение дня.</li> <li>• Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Правильная организация прогулки, ее длительность.</li> <li>• Дозированный оздоровительный бег на воздухе.</li> <li>• Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.</li> <li>• Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)</li> <li>• Хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)</li> <li>• Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</li> </ul>
<b>Активизация двигательного режима детей:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;</li> <li>- создание необходимой развивающей среды;</li> <li>- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;</li> <li>- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;</li> <li>- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;</li> </ul>
<b>Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни</b>	<p>Представления у воспитанников о здоровом образе жизни формируется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привитие стойких гигиенических навыков</li> <li>• Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи</li> <li>• Формирование элементарных представлений об окружающей</li> </ul>



	<p>среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование привычки ежедневных физических упражнений;</li> <li>• Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;</li> <li>• Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.</li> </ul>
<b>Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду</li> <li>• Рациональное питание</li> <li>• Полноценный сон</li> <li>• Соблюдение оптимального температурного воздушного режима</li> <li>• Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ</li> <li>• Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции</li> </ul>
<b>Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;</li> <li>• Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);</li> <li>• Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>• Проведение тематических занятий на группах;</li> <li>• Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.</li> </ul>
<b>Комплекс психогигиенических мероприятий</b>	<p>Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.</li> <li>2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.</li> <li>3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.</li> <li>4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.</li> <li>5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем</li> </ol>

	<p>инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а взрослым следует ее всячески поощрять.</p> <p>6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.</p>
<p><b>Консультативно-информационная работа</b></p>	<p><i>Организация работы с педагогическим коллективом</i> - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.</p> <p><i>Цель:</i> Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу</li> <li>• Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.</li> <li>• Внедрение современных методов мониторинга здоровья.</li> </ul> <p>Разработка критериев оценки состояния здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья</li> <li>• Пропаганда здорового образа жизни</li> <li>• Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)</li> <li>• Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов</li> <li>• Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.</li> <li>• Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровье»</li> </ul> <p><i>Формы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование</li> <li>• Индивидуальные беседы</li> <li>• Консультации по запросу</li> <li>• Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы</li> <li>• Праздники и досуги</li> <li>• Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья</li> </ul>
<p><b>Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:</b></p>	<p>1. <i>Обеспечение гибкого режима дня в детском саду</i></p> <p>2. <i>Проведение профилактических и медицинских мероприятий</i></p> <p>- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;</p> <p>- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;</p> <p>- контроль за санитарным состоянием учреждения;</p> <p>- контроль за питанием;</p> <p>- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»</p> <p>3. <i>Организация и проведение мероприятий по созданию</i></p>

	<p><i>комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-создание развивающей среды в группах;</li> <li>-создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;</li> <li>-спортивные и музыкальные праздники и развлечения;</li> <li>-создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;</li> <li>-рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов;</li> <li>-использование на во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;</li> <li>-оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);</li> <li>-применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)</li> </ul> <p><i>4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОО;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>-проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»</li> </ul>
<p><b>Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье</b></p>	<p>Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОО.</p> <p><i>Задачи работы с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение педагогической культуры родителей.</li> <li>• Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> <li>• Изучение и распространение положительного семейного воспитания.</li> <li>• Ознакомление родителей с основами психолого - педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.</li> <li>• Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.</li> </ul> <p><i>Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.</li> <li>2. Систематичность и последовательность работы в</li> </ol>

	<p>соответствии с планом работы) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.</p> <p>3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.</p> <p>4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.</p> <p><i>Методы, используемые педагогами в работе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование родителей.</li> <li>• беседы с родителями</li> <li>• беседы с ребенком</li> <li>• наблюдения за ребенком</li> <li>• изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми</li> </ul> <p>С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.</li> <li>• Профилактика ОРЗ в домашних условиях.</li> <li>• Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.</li> <li>• Значение режимных моментов для здоровья ребенка.</li> <li>• О питании дошкольников.</li> <li>• Профилактика острых кишечных заболеваний у детей.</li> <li>• Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.</li> <li>• Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.</li> </ul> <p><i>Пропаганда ЗОЖ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские практикумы по закаливанию</li> <li>• Информационный стенд</li> <li>• Родительские собрания</li> <li>• Консультации о ЗОЖ в семье</li> <li>• Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.</li> <li>• Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту</li> <li>• Совместные походы</li> <li>• Организация досуга в семье</li> <li>• Празднование Дня именинника на группах</li> <li>• Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.</li> </ul>
<p><b>Организация полноценного питания</b></p>	<p>Организация питания в ДОО направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:</p> <p>1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.</p>

	<p>2. Определены принципы рационального и здорового питания:</p> <p><i>Оздоровительный</i>, который предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Максимальное разнообразие рациона.</li><li>• Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;</li><li>• Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.</li><li>• Строгое соблюдение времени и интервалов между приемом пищи.</li><li>• Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.</li></ul> <p><i>Эстетико-психологический</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Эстетическая сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям.</li></ul>
--	--

***Использование современных оздоровительных технологий:***

№ п/п	Технология	Название оздоровительной программы	ФИО педагога, применяющего технологию	Срок
1	Массажеры Су-джок	«Минутки здоровья с массажерами Су-джок»		Постоянно
2	Гимнастика для глаз	«Укрепляющая гимнастика для глаз»		Постоянно
3	Артикуляционная гимнастика	«Артикуляционная гимнастика»		Постоянно
4	Фитбол	«Фитбол – гимнастика для дошкольников»		Постоянно
5	Оздоровительная работа с использованием экологического воспитания	«Эколого-оздоровительный кружок»		Постоянно
6	Пальчиковая гимнастика, игры	«Развитие детской речевой деятельности через пальчиковые игры»		Постоянно
7	Танцевально-игровая гимнастика	«Са-фи-данс»		Постоянно
8	Степ-аэробика	«Степ-аэробика для детей дошкольного возраста»		Постоянно
9	Пальчиковые игры	«Маленькие ручки играем, развиваем через пальчиковые игры»		Постоянно
10	Игротерапия	«Использование игротерапии как средства двигательной активности детей»		Постоянно
11	Коммуникативные навыки	«Развитие двигательной активности детей через игры на развитие эмпатии и коммуникативных навыков»		Постоянно
12	Логоритмика	«Веселая логоритмика»		Постоянно

## Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

1. Антропометрия: длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох).
2. Форма грудной клетки - Деформация («куриная», «воронкообразная»).
3. Форма ног - нормальные, Х-образные, 0-образные.
4. Стопа - нормальная, уплощённая, полая.
5. Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Физическое развитие изучается по общепринятой методике, по показателям антропометрии, динамометрии и физиометрии, с последующим расчётом индексов (А.Б. Ставицкая, Д.Н. Арон, Г.Н.Олонцева).

Результаты диагностики позволяют нам выделить следующие отклонения в физическом развитии детей:

- Дефицит массы тела (такие дети подлежат наблюдению педиатром для установления причин возникновения дефицита);
- Избыток массы тела (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу, т.к. дети этой группы страдают ожирением);
- Низкий рост (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу)

**Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)**

Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей	Заведующая, старший воспитатель
<p>На основе концептуальных положений основной общеобразовательной программы дошкольного образования педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:</p> <p>* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003</p> <p>* В. Алексеевко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.</p> <p>* К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.</p> <p>* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.</p> <p>* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.</p> <p>*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011</p> <p>*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.</p> <p>* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.</p> <p>*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.</p> <p>*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.</p> <p>*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Раста здоровыи, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.</p>	Старший воспитатель, воспитатели групп
Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Старший воспитатель, воспитатели групп
Упорядочение времени непосредственно организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий)	Старший воспитатель, воспитатели групп
Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Воспитатели групп
Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Воспитатели групп
Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОО	Старший воспитатель, воспитатели групп
Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОО и в семье	Заведующая, воспитатели групп
Организация контакта с медицинскими и социальными институтами города (детская поликлиника, школа)	Заведующий ДОО, старший воспитатель
Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Старший воспитатель



## Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей

	Контролируемый материал	Определяемые показатели контроля	Периодичность контроля
1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей			
	Игровые, спальни	Температура воздуха.	1 раз в неделю.
		Относительная влажность воздуха	1 раз в квартал.
		Уровень искусственного освещения	1 раз в год.
		Режим проветривания	1 раз в месяц
	Мебель	Маркировка и соответствие росту	2 раза в год
	Постельное белье, предметы ухода	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц
	Санитарное состояние	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество	1 раз в квартал
		Качество проведения текущей уборки	1 раз в месяц
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами. Условиями их хранения	1 раз в месяц
2. Территория детского сада			
	Двор	Исправность ограждения	2 раза в год
		Исправность искусственного освещения	1 раз в год
	Игровые участки	Состояние малых форм	2 раза в год
		Наличие песка для игры детей	2 раза в год
		Обработка песка	1 раз в неделю
		Санитарное содержание	Ежедневно
3. Организация учебно-воспитательного процесса			
	Непосредственно-образовательная деятельность с детьми	Исследование учебной нагрузки Соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю;	2 раза в год
		Использование здоровьесберегающих технологий в ходе непосредственно образовательной деятельности	1 раз в месяц
		Развлечения, праздники	1 раз в квартал
		Условия применения технических средств обучения, соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности занятий ТСО	1 раз в месяц
		Оценка составления двигательного режима	

		детей по возрастным группам, его соблюдение	2 раза в год
		Организация и длительность проведения прогулки с детьми	1 раз в неделю
4. Организация детского питания			
	Рацион питания	Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; ассортимент продуктов, используемых в питании.	1 раз в 10 дней
	Режим питания	Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям	1 раз в неделю
	Технология производства пищи	Правильность оформления технологической документации. Наличие необходимой нормативно-технической документации.	2 раза в год
		Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи.	1 раз в 10 дней.
	Столовая посуда	Качество мытья посуды, ее маркировка	1 раз в месяц.
	Продукты	Сроки и условия хранения. Исправность холодильного оборудования и соблюдение температурного режима в холодильных шкафах. Хранение продуктов.	1 раз в неделю.
	Реализация продуктов и готовой продукции	Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи.	Ежедневно

Персонал, связанный с питанием детей	Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных инфекций.	1 раз в неделю
	Соблюдение правил личной гигиены работников пищеблока	Постоянно
	Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок, гигиенической аттестации.	1 раз в квартал
Санитарное состояние помещения	Соблюдение частоты про ведения генеральных уборок.	1 раз в два месяца
<b>5. Персонал.</b>		
Все работники детского сада	Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении с результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров.	2 раза в год
	Своевременность прохождения гигиенического обучения	2 раза в год
Педагоги и обслуживающий персонал	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей.	1 раз в месяц
<b>6. Организации и проведение ремонтных работ.</b>		
Текущий ремонт помещений	Недопущение про ведения работ в присутствии детей.	При проведении работы

### **Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОО включает**

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующая, ст. воспитатель
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др.		
	Оценка результатов деятельности		

Анкетирование родителей	ДОО Выявление запросов по различным темам	По мере необходимости	Заведующая, ст. воспитатель
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОО, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно	Заведующая, Ст. медсестра
Мониторинг по разделам образовательной программы	Соответствие возрастной норме	2 раза в год	Воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп	Анализ внедрения и адаптации		Ст. медсестра, воспитатели

### **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта.

3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

## **Заключение**

Мы считаем, что система работы по оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровье», дети ДОО должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.